

食事の ヒント

テーマ 防ごう! 高齢者の低栄養

高齢者では、食が細くなり必要な栄養を摂ることができない「低栄養」の人が増えています。低栄養予防のためにはご飯や野菜に偏らず、肉や魚を食べてたんぱく質を補うことが大切です。今回は手軽な単品メニューで、たんぱく質をしっかり摂れるメニューを紹介します。

回答は
栄養部
栗田由佳 (あわた ゆか)



鮭とレタスの チャーハン

【栄養量】エネルギー
516kcal、たんぱく質
23.7g、塩分2.2g



【材料(1人分)】ご飯茶碗1杯分150g、鮭水煮缶1/2缶、卵1個、玉ねぎ1/4個、レタス1枚、油大さじ1/2、コンソメ小さじ1/2、塩・こしょう各少々

【作り方】①玉ねぎはみじん切り、レタスは一口大に手でちぎる。鮭水缶は身をほぐす。卵は割りほぐす。②フライパンに油を熱し、卵を炒め取り出す。③①の玉ねぎを炒め、ご飯も加え炒める。④鮭水煮、レタスを加えて炒め、コンソメ、塩、こしょうで調味する。⑤②の卵を戻し、全体にまぜ、器に盛る。

肉うどん

【栄養量】エネルギー
563kcal、たんぱく質22.8g、
塩分4.4g



【材料(1人分)】ゆでうどん1玉、豚肉(しゃぶしゃぶ用)70g、玉ねぎ1/4個、サラダ油小さじ1、＜A:肉下味用＞酒大さじ1、しょうゆ小さじ1、砂糖小さじ1＜B:うどんつゆ用＞だし汁300ml、しょうゆ大さじ1/2、みりん小さじ1、塩小さじ少々、ねぎ少々

【作り方】①玉ねぎは薄切りにする。豚肉は5cmの長さに切る。ねぎは小口切りにする。②鍋に油を入れて熱し、豚肉、玉ねぎとAの調味料を入れて炒める。③鍋にうどんつゆ(B)を入れ、煮立ったらうどんを入れてほぐす。④うどん、つゆを器に盛り、具をのせ、ねぎを添える。

ワンポイント アドバイス

魚や肉の缶詰や高野豆腐などの乾物を常備しておくと、買い物に行けない時でも手軽にたんぱく質を摂ることができます。しゃぶしゃぶ用の薄切り肉は、やわらかくて食べやすいのでおすすめです。1回分ずつ冷凍しておくとう便利です。